الصحفي الصغير

THE YOUNG JOURNALIST

جويلية 2018



العدد
03


TYJ
الصحفي الصغير
هي مجلة عربية شهرية تهتم بإخر
الأخبار الثقافية و العلمية , ذات الأهمية
الإقليمية والعالمية يسعى فريق
المجلة لنشر الوعي و الأفكار الحسنة
في محيط المجتمع العربي
Aymen Louhab



تطالعون في هذا العدد

صورة اخذها المصور العراقي «محمد علاء الدين » لأطول خسوف شهدته البشرية في هذا القرن



ترجمة : أيمن لوهاب

المصدر cntraveler.com

UNESCO تختار 19 موقعًا تراثيًا عالميًا جديدًا

منظمة الأمم المتحدة للتربية و العلم و الثقافة ، إستطاعت اليونسكو منذ إنشائها عام 1945 وحتى الآن، أن تحقَّق إنجازات كبرى على صعيد المحافظة على التراث الإنساني والتعريف بالثقافات والفنون، والمساهمة في نشر وتعميم التعليم، وهي إنجازات ملموسة في أقطار عدَّة بالعالم، ويستفيد منها مختلف أبناء المجتمع البشري. وتستجيب هذه الإنجازات إلى المبادئ الموجهة لعمل اليونسكو المتمثلة في حماية التعدُّد الثقافي، وحفظ الذاكرة الثقافية للإنسان، والحق في التعليم والمعرفة والإبداع، كما أنها عملت على ترسيخ حقوق الإنسان في حرية الرأي والتعبير والحياة الكريمة.

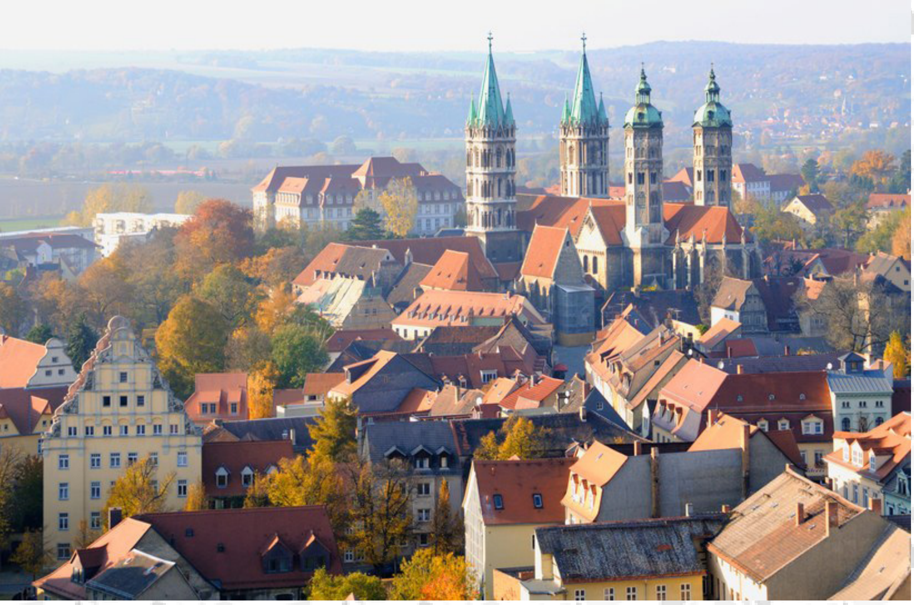
في كل عام ، تجتمع اليونسكو لتحديث المناطق و الأماكن التي ستضاف إلى قائمة المنظمة المرغوبة لمواقع التراث العالمي. من أجل الإختيار الجيد ، يجب أن يكون للمكان أو الهيكل أهمية ثقافية وتاريخية أو طبيعية كبيرة - وتشمل الأمثلة أنغكور وات في كمبوديا ، الحاجز المرجاني العظيم في أستراليا ، و ماتشو بيتشو في بيرو. وقد عينت الجنة هذا العام 19 موقعًا جديدًا ، بما في ذلك كوبيكلي تبه في تركيا سيخوت , كما وسعت حدود سيخوت ألين في روسيا المعترف به سابقًا ليشمل وادي نهر البيكين, كل هذه الأماكن جميلة و مميزة

جواز سفر + عزيمة= مغامرة رائعة









NAUMBURG CATHEDRAL, GERMANY

تقع هذه الكاتدرائية في **ناومبورغ** ، وسط ألمانيا منذ القرن الحادي عشر ، وتتميز بالعمارة الرومانية والقوطية. فهناك نوافذ زجاجية ملوّنة جميلة والقناطر الحجرية المرتفعة ، لكن ما ألهم حقا منظمة اليونسكو هو الفن المعماري للقرون الوسطى ، بما في ذلك 12 تمثال حجري بالحجم الطبيعي لمؤسسي الكاتدرائية .

"Naumburg Master."



IVREA, ITALY

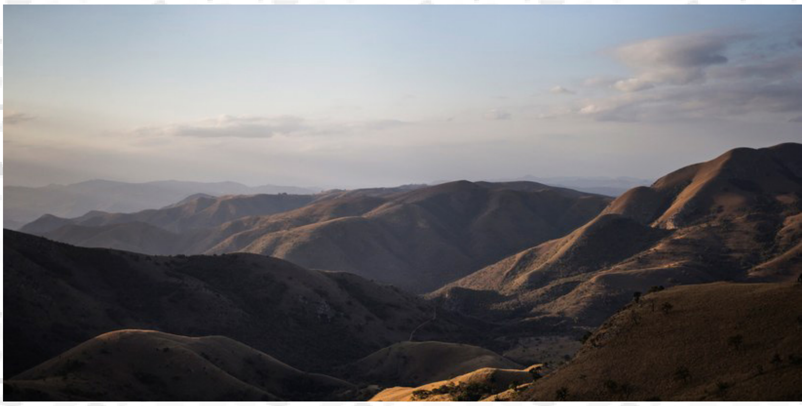
إيفريا ، بلدة صغيرة تقع بالقرب من **تورينو** ، كانت مركز الثورة التكنولوجية في القرن العشرين ، حيث بدأت الشركة المصنعة Olivetti في اختبار المنتجات بما في ذلك ألات الكتابة والحواسيب. تم وضع هذا المركز الصناعي في إيطاليا على القائمة لأنها مدينة صناعية ذات أهمية علمية وثقافية ، والتي اعترفت بها اليونسكو بأنها "مشروع اجتماعي حديث " .

فإن إيفريا تستحق الزيارة لمبانيها الغنية بالألوان ، والتي تقابل نهر درة بالتيرا .



ANCIENT CITY OF QALHAT, OMAN

كانت **قلهات** مدينة ساحلية رئيسية من القرن الحادي عشر إلى القرن الخامس عشر في شرق عمان ، حيث ربطت التجارة بين أماكن كثيرة مثل الهند والصين وشرق افريقيا. قام كل من ماركو بولو وابن بطوطة (عالم مغربي) بزيارة قلهات خلال القرنين الثالث عشر والرابع عشر ، وعلى الرغم من بقاء عدد قليل من بقايا المدينة الساحلية (مثل ضريح مريم العذراء) ، لا يزال بإمكانك الحصول على فكرة عن المنطقة .



BARBERTON MAKHONJWA MOUNTAINS, SOUTH AFRICA

جبال **باربرتون ماخونجوا** في جنوب افريقيا القديمة , و هي ترجع لفترة ما قبل التاريخ ، نجت هذه الجبال من النيازك القديمة. أربعون في المائة من المنطقة هي موطن لصخور بركانية ورسوبية تشكلت منذ أكثر من 3 بلايين سنة ، وفقاً لليونسكو ، وما زالت محفوظة حتى اليوم. يتجه المغامرون إلى بلدة **باربيرتون** في مقاطعة مبومالانجا ، التي تقع على حدود محمية الطبيعة التي توجد بها الجبال ، لرحلات المشي لمسافات طويلة وركوب الدراجات الجبلية عبر التضاريس الصعبة .



AL-AHSA OASIS, SAUDI ARABIA

في شرق المملكة العربية السعودية ، تعتبر **الأحساء** التعريف الحقيقي للواحة ، واهي تعتبر لأكبر في العالم. تضم المنطقة 2.5 مليون نخلة ، وشبكة من القنوات المائية ، والحدائق الخضراء ، والمباني التاريخية والمواقع الأثرية - كلها في مكان واحد على طول شبه الجزيرة العربية .



Göbekli Tepe, Turkey

تقع في جنوب شرق تركيا ، نجد فيها بقايا اثرية -مستوطنة صياد- يرجع تاريخها إلى 9600 و 8200 قبل الميلاد ، وتعرف أيضا باسم عصر ما قبل العصر الحجري الحديث. إن المنحوتات الحجرية المحفوظة ومواقع الطقوس بها تجعل منها رؤية رائعة لثقافة بلاد ما بين النهرين ، وهذا هو السبب الذي جعل منظمة اليونسكو تضيفها إلى القائمة.

ويرجع بعض المؤرخين أن معبد
Göbekli Tepe
يعتبر أقدم معبد في العالم

من لم ير إلا بلده يكون قد قرأ الصفحة الأولى فقط من كتاب الكون

THE SANSA, SOUTH KOREA

بنيت بين القرنين السابع عشر والتاسع عشر, هذه الجبال البوذية السبعة هي مواقع مقدسة عثر عليها منتشرة في الجزء الجنوبي من شبه الجزيرة الكورية, في هذه الساحة نجد فناء مفتوح ، جناح ، قاعة محاضرات ، قاعة بوذا ، وصالة نوم مشتركة ، مازالت تعمل إلى يومنا هذا .

فإذا كنت مهندس معماري أو ملهم بالتاريخ فإجعل هذه المنطقة هي رحلتك التالية .





شيدت المدينة الزهراء ما بين 940 و 975 م, حيث كانت مقر الخلافة في قرطبة (وهي الولاية التي كانت سابقاً إيبيرية إسلامية) ، و التي لم يتمكن مهاجمتها إلا بعد عدة عقود, و بعد إعادة اكتشافها في أوائل القرن العشرين ، لا تزال بعض المباني والبنية التحتية قائمة ، مما يوفر لمحة عن الحضارة الإسلامية التي اختفت لمدة في **الأندلس**. وهي مفتوحة الآن للسياح (كاملة مع الجولات المصحوبة بمرشدين) وأقرب مدينة رئيسية هي **إشبيلية** - على بعد حوالي ساعة ونصف بالسيارة.

CALIPHATE CITY OF MEDINA AZAHARA, SPAIN



يمتد المكان الأثري الساساني على ثمانية مواقع في محافظة فارس الإيرانية و هو مزيج من القصور و مخططات مدنية والبنايات المحصنة المنحوتة في المناظر الطبيعية.
بنيت خلال الإمبراطورية الساسانية (من 224 إلى 658 م) ، تم إضافتها إلى قائمة اليونسكو لكونها تحتفل بالمزيج السلس بين الموقع الجغرافي و الهندسة الطبيعية .

SASSANID ARCHAEOLOGICAL LANDSCAPE, IRAN

لقد تم التطرق في هذا المقال إلى 9 مناطق فقط في حين مازال هناك 10 أماكن اخرى , نذكر منها : سلسلة جبال **سيخوت ألين** المركزية في روسيا, موقع **ثيمليش أوينغا** الكيني في منطقة بحيرة فيكتوريا الغربية, و وادي **تيهواكان-كويكتلان** في جنوب شرق المكسيك و الكثير من الأماكن الجميلة الأخرى تنتظرك لتزورها .



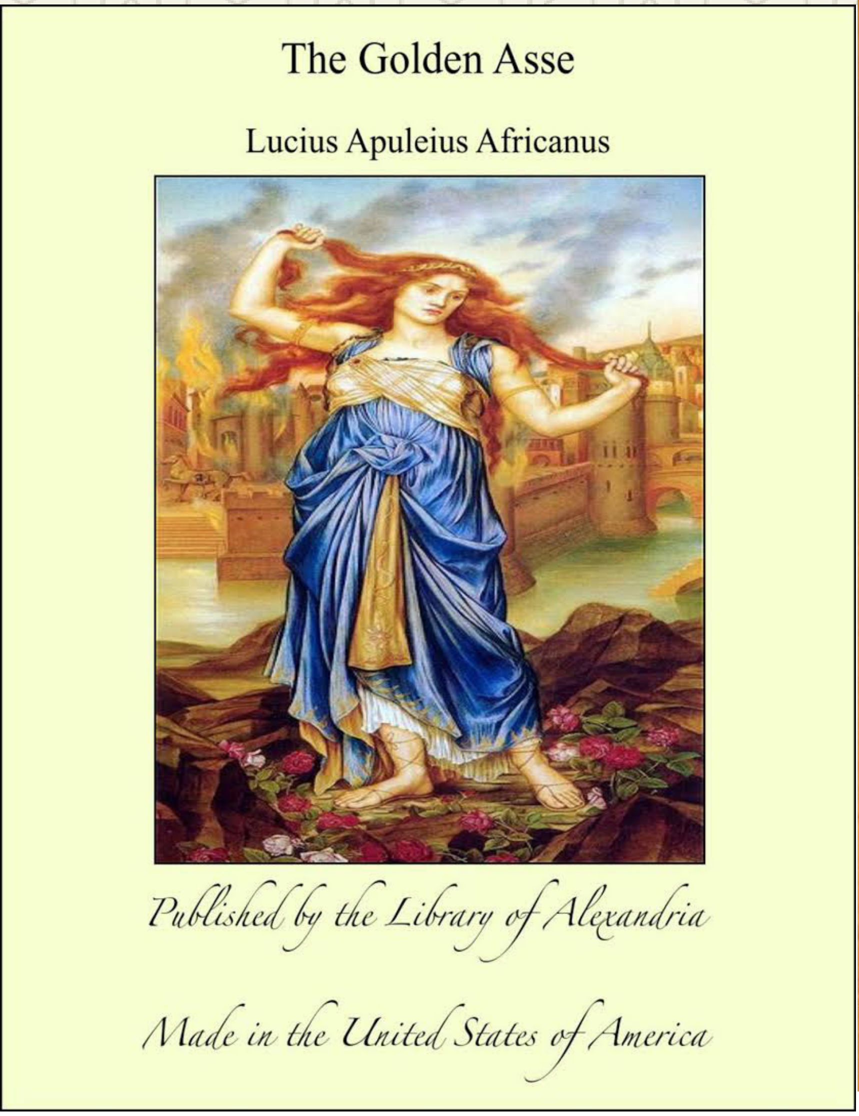


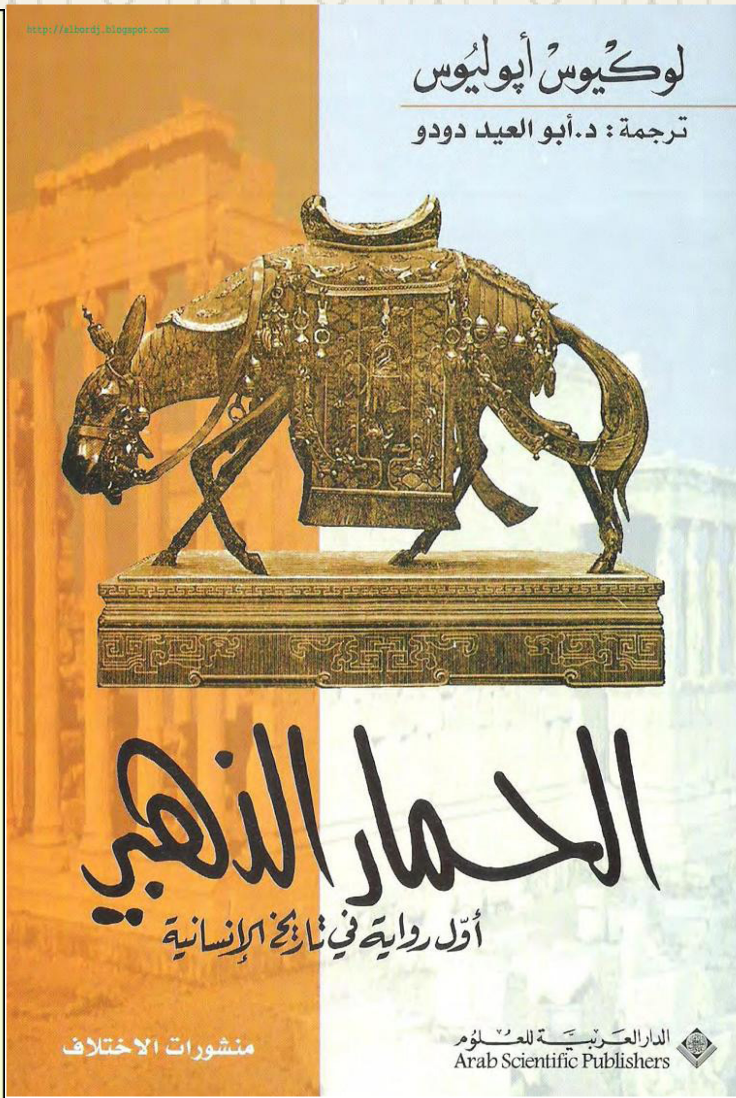


الحمار الذهبي

أوّل عمل روائي في التاريخ البشري

بقلم : الأستاذة رابح غالية





أصبحت الرواية في عصرنا الحالي من الفنون الأدبية الأكثر انتشارا والتي تحظى باهتمام بالغ من القراء. و تحوّل كتابها إلى مشاهير يظهرون في الأوساط الإعلامية المختلفة ويتنافسون فيما بينهم للحصول على الجوائز الإقليمية والعالمية للرواية.
ولكن لم يتساءل أحدنا يوما عن أول رواية كُتبت في التاريخ؟ ومن كاتبها؟
تعتبر رواية "الحمار الذهبي" للكاتب والخطيب والفيلسوف الأمازيغي النوميدي لوكيوس أبوليوس أوّل رواية في تاريخ الإنسانية، حتى أنها سبقت روايتي " دون كيشوت " للكاتب الإسباني سرفانتس و" روبنسون كروزو" للكاتب الإنجليزي دانيال ديفو .

أبوليوس الحمار الأخلاقي

كًتبت الرواية في إحدى عشر فصلا بأسلوب طغى عليه التعقيد والمحسنات اللفظية على شكل مجموعة من القصص الجزئية المتداخلة التي جعلت الرواية أكثر إثارة وتشويقا.

وتدور أحداثها حول شاب يوناني يُدعى لوكيوس أو يهتم بالسحر ويحب أن يتحول إلى طير، ولكنه يتحول إلى حمار. يتنقل الشاب من مدينة كورنث لأسباب عائلية إلى مدينة هيباتا بمقاطعة تيساليا. فيلتقي في طريقه بمسافرين، سمع من أحدهما حكاية بشعة، ولكنها مثيرة عن الأعمال السحرية والتي حركت فضوله. وعندما وصل مدينة هيباتا، نزل ضيفاً على غني بخيل يدعى ميلو والتقى في المدينة بصديقة لأمه حذرته من الأعمال السحرية، التي تمارسها بامفيلا، زوجة مضيفه ميلو. وتمضي الأحداث لتمكنه الظروف من رؤية بامفيلا وهي تمارس أعمالها السحرية، وشاهدها كيف تأخذ بالمرهم الذي تدهن به جسمها للتحول إلى بومة. ومن حينها حرص لوكيوس أن يعيش هو نفسه تجربة تحول من هذا النوع، فألح على خادمة بامفيلا فأحضرت له المرهم المطلوب، إلا أنها أخطأت في تناول العلبة المناسبة، فكانت نتيجة ذلك هو أن تحول لوكيوس بعد أن دهن جسده إلى حمار بدل أن يتحول إلى طائر. وراح هو نفسه يشاهد كيف أخذت تبرز في جسمه كل أعضاء الحمار وكيف أخذ يتصف بجميع صفاته الظاهرة باستثناء عقله، الذي ظل عقل إنسان بما له من إحساس وإدراك وتدبير. وهنا تبرز المفارقة، وتأخذ الأحداث مجراها الممتع الذي يأخذ أبعاداً فلسفية نفسية اجتماعية تاريخية.

ينتقل البطل من مكان إلى آخر فيستطيع بشكله الحماري وعقله البشري أن يطّلع على خبايا البشر و عيوبهم وحقدهم وقسوتهم، وفي ذلك تنديد قاس للانحطاط الأخلاقي الذي تدنّى له الإنسان، ورغم أنّ موضوع المسخ قديم إلا أنّ أبوليوس استطاع أن يضفي بصمته الخاصّة بما أضفاه على نصّه من قيم أخلاقية، و يعبر تحول لوكيوس إلى حمار عن فكرة المسخ الحيواني والعقاب القاسي لكل متطفل فضولي لم يرض برزقه وبشريته وإنسانيته، كما يحيل على ذلك الجزاء الذي يستحقه منحطو الأخلاق ، وقد يدل هذا المسخ على انحطاط الإنسان وعدم سموه أخلاقيا. ولن يعود البطل إلى حالته البشرية إلا بعد التوبة والدعاء باسم الآلهة والتخلص من نوازعه الإيروسية وانفعالاته البشرية العدوانية وتدخل المنقذة إيزيس وهي الإلة المصرية التي تمكنت من إعادته أخيرا إلى طبيعته البشرية

لوكيوس أبوليوس أو آفولاي بالأمازيغية من مواليد « مادور « مداوروش حاليا بضواحي مدينة سوق أهراس شرق الجزائر. كان ضليعا في كلّ علوم عصره التي أخذها من قرطاج و أثينا و إيطاليا و آسيا الصغرى وهو هو واحد من الذين برزوا في ميدان الأدب اللاتيني، إلا أنه فاقهم جميعاً من حيث غنى معارفه، وتنوع كتاباته، خاصة الكتابات القصصية والروائية. ومن ثم اعتبر آفولاي بحق ممثل السرد اللاتيني الإفريقي ووصف بأمير خطباء أفريقيا وأكثرهم نفوذاً وشهرة في عصره، حتى ولو أهمله معاصروه من الأدباء ولم يتحدثوا عنه. تتناول بعض كتاباته المحفوظة السحر والخطابة والفلسفة، وتعد روايته الحمار الذهبي أو « التحولات « أقدم نص روائي مكتوب في تاريخ الرواية الإنسانية



لغة الرواية

اختلف الدارسون في اللغة الأصلية التي كتبت به "الحمار الذهبي" فذهب بعضهم إلى أنّها كتبت بالأمازيغية، قال آخرون أنّها باللاتينية، وقال فريق ثالث أنها بالرومانية،وقال آخرون أنّها جمعت اللغات الثلاث بمستويات متفاوتة، لأنّ الشمال الإفريقي كان أمازيغي الأصول ومحتلا من قبل الرومان المتأثرين بالثقافة اليونانية

وقد نالت الرواية شهرة عالمية بتأثيراتها على الأدب العربي والغربي على حدّ سواء فقد ألهمت الأدباء والكتاب بموضوع المسخ والأجواء العجائبية وتداخل الواقع بالخيال.ومن الأدباء الذين تأثّروا بها .نذكر على سبيل المثال لا الحصر: جيمس جويس وكافكا وگوي دو موباسان وألفونس دوديه

ومن الروائيين المغاربة الذين تأثروا كذلك برواية الحمار الذهبي محمد الهرادي في روايته (أحلام بقرة) وبن سالم حميش في روايته (سماسرة السراب) و (محن الفتى زين شامة)، ومحمد عز الدين التازي في روايتيه (المباءة) و(رحيل البحر) وشغموم لميلودي في (عين الفرس) ويحيى بزغود في روايته الرائعة .((الجرذان)

لماذا التحول إلى حمار وليس إلى حيوان آخر؟

يعتبر الحمار في الثقافة الأمازيغية ينعت بالبلادة، لكن أيضا بالمكر. وبخصوص ذكاء الحمار أبوليوس نقرأ في الرواية : وقد تنبأ الحمار الآخر بقصدي وسبقني إليه، فتصنع فجأة التعب وهوى بكل ثقل جثته وظل ممددا على الأرض كما لو أنه جثة هامدة، فلا الضرب بالعصا التي انهالت عليه .. ولا الجدب والشد الذي تعرض له عنقه وقوائمه، كل هذا لم يفلح في رفعه من على الأرض. وحين تعب السرقة من أمره ولم يعد لديهم أمل في تحركه… تشاوروا، لتنتهي بهم المشورة إلى حز ساقيه بالسيف وجره بعيدا عن الطريق، وهو لازال يتنفس، ثم رميه من فوق تلة عالية جدا حتى لا يعطلهم عن الهرب… حين فكرت أنا فيما آل إليه الحمار صديقي، قررت أن أتراجع عما كان في نفسي من مكر ومضيت أخدم أصحابي السارقين بكل وفاء وإخلاص…

وعن الغراب الذي يعتبره البربر فأل شؤم وإنذارا بالموت وإشارة إلى الشيخوخة والذمامة، نقرأ في الرواية: أي طائر أجمل ومحبب إلى المرأة أكثر من الغراب. ألا نقوم باصطياد هذا الطير ليلا متى دخل البيوت لندقه بالمسامير على الباب حتى نطرد بتعذيبه ذاك الكارثة التي كان سيستجلبها وهو يطير محلقا من حولنا في الفضاء؟

ونقرأ أيضا في الرواية عن البئر التي تعد رمزا للانتحار: وجهت غضبها ضد سلالتها، إذ أنها ستدير حول جسدها حبلا وتشد إليها بنفس الحبل رضيعها الذي أنجبته للتو من زوجها، ثم سترمي بنفسها في البئر العميقة .

ختاما نقول أن رواية "الحمار الذهبي" سواء أكتبت باليونانية أم باللاتينية، فإنها إبداع عالمي يعبر عن هوية أمازيغية مغاربية نوميدية. و لا ننسى أن نقول كذلك بأن هذه الرواية من أقدم الروايات الأمازيغية التي تحسب على الأدب الأمازيغي لا على الأدب اللاتيني كما ذكر إميل فاگيه في كتابه (مدخل إلى الأدب) الذي حاول أن يطمس الأصل الأمازيغي لهذه الرواية ذات الشهرة العالمية ليلصق عليها الهوية اللاتينية ويجرد الأمازيغ من كل الفضائل الإيجابية و مهارات الابتكار و الإبداع وينسبها إلى اللاتينيين و الرومان. ولم تقف هذه الرواية عند عتبة التقليد و استلهام الخرافة اليونانية، بل كانت آية في الروعة و الخلق والتناص و الإبداع العالمي قصة وصياغة وسردا. أما مسألة التأثر بالأدب اليوناني أو اللاتيني فهي مسألة طبيعية تتحكم فيها ظاهرة التناص، لأن ليس هناك إبداع بدون نسب جينيالوجي أو ليس هناك أدب خلق من عدم ، فالتلاقح الفكري يتحكم في جميع التمظهرات النصية البشرية خلقا و تحويلا و سطحا و عمقا .

لتحميل و قراءة الرواية :
http://bit.ly/2NYD0Q0



فكّر جيداً قبل النزول إلى المسبح

عادةً ما تكون رائحة مياه المسابح مثل المطهرات. إذ يكون لها رائحة مطهّرة قوية والتي لها دور منظّف من جهة، وتطمئنك من جهة أخرى بأن هذا الحوض من الماء مصمّم لكي تسبح فيه. إنه يحتوي على الكلور، ولا بدّ أن يكون نظيفاً. ما عليك سوى أن تشمّ رائحته.

تعدّ المسابح أحواضاً ملوّثة ومليئة بالعوامل المسبّبة للأمراض، ونخدع أنفسنا حين نعتقد بأنها نظيفة ◦

ولكن لسوء الحظ، فإن الاستخدام الوافر للكلور في المسابح لا يحافظ على سلامة الأشخاص (وما يزيد الطين بلّة هم الأشخاص الذين يتبولون في تلك المياه). فمن المؤكّد أن احتمال إصابتك بالمرض من مسبّبات الأمراض الموجودة في مياه المسابح هو أكبر منه من المسطّحات المائية الطبيعية، وذلك وفقاً لدراستين حديثتين من مراكز حول "المياه (□□□) السيطرة على الأمراض المعدّة للاستجمام" المعالجة وغير المعالجة.

بشكل عام، تتعقب مراكز السيطرة على الأمراض مثل هذه الفاشيات - الناجمة عن مسبّبات الأمراض - ولكنها بدأت في رصد العدوى المنتقلة عن طريق المياه عن كثب بسبب الخطر المتزايد الذي تشكّله الحشرات المقاومة للكلور. وأشار الباحثون في مراكز السيطرة على الأمراض إلى أنها الآن هي السبب الرئيسي للفاشيات. في حال كنت تتساءل، يتم تعريف "الفاشية" على أنها الحالة التي يتعرّض فيها شخصان أو أكثر للإصابة بنفس المرض من نفس الموقع وفي نفس وقت التعرّض. وكان هناك 493 حالة من الفاشيات التي تسبّبت بها المياه المعالجة المعدّة للاستجمام من عام 2000 إلى عام 2014 (أي من المسابح أو أحواض الاستجمام الساخنة أو المنتجعات الصحية أو الملاعب المائية) مما أدّى إلى 27219 حالة مرضية و8 حالات وفاة.

وفي نفس الفترة الزمنية، لم يكن هناك سوى 140 فاشية ناجمة عن المياه غير المعالجة مثل البحيرات أو الأنهار أو المحيطات، والتي أدّت إلى 4958 حالة مرضية ووفاة شخصين.

ولكن لا يمكننا أن نعرف فيما إذا كانت المسابح هي أكثر خطراً من البحيرات دون معرفة العدد الدقيق للأميركيين الذين زاروا مواقع المياه المعالجة وغير المعالجة. هناك بعض التقديرات التقريبية، حيث يقول أحد إحصاءات مكتب التعداد في الولايات المتحدة أن إجمالي عدد الزيارات يبلغ 301 مليون زيارة، ولكن من شبه المستحيل أن نحصل على الأعداد الدقيقة. وأشار الباحثون في مراكز السيطرة على الأمراض إلى أنهم ربما لا يحصلون حتى على العدد الدقيق من الحالات المرضية، لأن ذلك يعتمد على إرسال تلك المعلومات إلى مراكز السيطرة على الأمراض بحدّ ذاتها. يمكننا أن نعرف بأن هناك حوالي 309000 مسبح عام و10.4 مليون مسبح سكني في الولايات المتحدة، ولكن تتبّع العدد الدقيق للزيارات إلى كافة الأنهار والبحيرات والمحيطات والمسابح وأحواض الاستجمام الساخنة والمنتجعات الصحية سيكون مهمة ضخمة.

لكن يبدو بأن الناس يمرضون في الفنادق بشكل أكثر بكثير من الشواطئ.

"أعطني الصحة و خذ ثروتي"

وهذا لا يعني بأنه ينبغي عليك شرب الماء الطبيعي وغير المفلتر (أو "الماء الخام"، كما يطلق عليه الناس في وادي السليكون). إذ يمكن أن تحتوي مياه الجداول والبحيرات على مواد كيميائية مثل المبيدات الحشرية التي تتسرّب من الأراضي المحيطة، بالإضافة إلى البكتيريا من بقايا الحيوانات التي تعيش في المياه وحولها. ولهذا السبب تم إقرار قانون مياه الشرب الآمنة في المقام الأول، لأن مياه الشرب تشكّل خطراً كبيراً على الصحة العامة إذا لم يتم تطهيرها بشكل صحيح.

وعلى الرغم من اختلاف أنواع العدوى التي يُصاب بها الناس في أماكن المياه المعالجة وغير المعالجة، إلا أن هناك شيء مشترك، وهو براز الإنسان. إذ تنتقل معظم مسبّبات الأمراض عبر الطريق البرازي الفموي، بمعنى أن الشخص المصاب يسبح في الماء وتنتقل البكتيريا من شرجه إلى الماء، ثم يقوم شخص آخر بابتلاع تلك المياه أو استنشاق قطرات منها. فعلى سبيل المثال، كان حوالي 80 بالمئة من الأمراض التي تمّ الإصابة بها من المياه المعالجة ناجمة عن طفيليات خفيّة الأبواغ (كريبتوسبوريديوم) التي تعيش في أمعاء الحيوانات وتنتشر عن طريق انفصالها عن البراز وانتقالها إلى مصادر المياه. وكانت الأمراض الناجمة عن المياه غير المعالجة أكثر تنوعاً، لكن العوامل المسبّبة الرئيسية ظلت تميل لأن تكون من البراز. وكان نوروفيروس هو المساهم الأكبر - في حوالي 30 بالمئة من كافة الحالات - وهو ينتشر من خلال القيء والبراز. أما العدوى البكتيرية الأكثر شيوعاً، فهي الشيغيلا وتنتشر عن طريق الإسهال.

ويمكن للكلور السيطرة على العديد من العوامل الممرضة الأخرى التي تؤدّي إلى إصابة الناس بالأمراض من المسابح والمنتجعات الصحية، ولكن يمكن لطفيليات خفيّة الأبواغ البقاء على قيد الحياة في المياه المكلورة لأكثر من أسبوع. وهذا يجعل من السهل على الطفيلي أن ينتقل إلى أي شخص يسبح في تلك المياه، ثم إلى أي شخص يسبح في الماء الذي يسبح فيه جميع الأشخاص الآخرين المصابين. وهذه هي الطريقة التي تحدث بها الفاشيات.

إذا أصبحت الآن قلقاً من السباحة في أي مكان عام، فإن أفضل شيء تقوم به هو تجنّب الفنادق (وخاصة أحواض المياه الساخنة في الفنادق). إذ جاءت 32 بالمئة من حالات الفاشيات من الفنادق، ومن بين هؤلاء، كانت 40 بالمئة تقريباً من الحالات مرتبطة بأحواض الاستحمام الساخنة أو المنتجعات الصحية. وكان ذلك فقط للفاشيات التي يمكن لمراكز السيطرة على الأمراض أن تحدّد العوامل الممرضة لها. وكان نصف الفاشيات غير المحدّدة من الفنادق. ويعدّ الجمع بين الماء الدافئ وتواجد الكثير من الناس من الكثير من الأماكن إشكالياً، وخاصة إذا كان الموظفون لا يقومون بكلورة المياه بشكل صحيح. وجاءت المتنزهات العامة في المرتبة الثانية، حيث بلغت 23 بالمائة من حالات الفاشيات، يليها 14 بالمئة في النوادي أو المرافق الترفيهية.

يكون تجنّب الفاشيات بالابتعاد عن المسابح العامة، وهو أمر بسيط ولكنه قد لا يكون سهلاً. فالصيف حار والمسابح منعشة. وبالنسبة لكثير من الناس، فإن ممارسة السباحة المحلية هي النشاط الاجتماعي الرئيسي وأفضل طريقة للابتعاد عن الحرارة خلال شهري يوليو وأغسطس. وبصرف النظر عن كونك شخصاً أو والداً مسؤولاً من خلال عدم السماح لأي شخص كان مصاباً بالإسهال مؤخراً بالسباحة، توصي مراكز السيطرة على الأمراض بخيار آخر، وهو الحصول على بعض أشرطة الاختبار. فغالباً ما تحتوي محلّات مستلزمات المسابح على شرائط اختبار تحدّد مستوى الكلور ودرجة الحموضة. إنها خفيفة وقابلة للحمل، لذا يمكنك وضعها في الحقيبة المخصّصة للسباحة وتعويد نفسك على اختبار الماء. إذا لم يكن المسبح يحتوي على كمية كافية من الكلور، فقم بإبلاغ ذلك الأمر إلى الموظفين. يمكنك أيضاً محاولة التحقق من تقارير الرقابة الخاصة بكل منطقة في الولايات المتحدة، إذ أن هناك قائمة على الإنترنت في هذا الرابط الذي يحتوي على المصادر حسب الولاية والمقاطعة.

إذا كنت محظوظاً بما يكفي لتعيش بجوار محيط أو نهر أو بحيرة، فاذهب إلى السباحة هناك. قد تكون أي مياه يسبح فيها الكثير من الناس مليئة بالعوامل الممرضة المحتملة، ولك على الأقل في المسطحات المائية الكبيرة هناك ميزة التخفيف والتمديد. حيث تتوزّع مسبّبات الأمراض الناجمة عن بول وبراز الناس في كمية أكبر بكثير من المياه، مما يقلّل من احتمال ابتلاع الطفيليات أو البكتيريا. وإذا كان يجب عليك الذهاب إلى مسابح الفنادق، فابتعد على الأقل عن أحواض الاستحمام الساخنة.

تابعنا على

/TYJournalist

/TYJournalist

هذا المقال من طرف

POPULAR SCIENCE العلوم للعموم

روائع إسلاميّة

مع الأخ ياسين بنونة

أحداث و وقائع تاريخية — شخصيات إسلامية

هاجر
أم العدنانيين

على الرغم من ان السيدة هاجر عليها السلام ماتت قبل .. بعثة النبي صلى الله عليه وسلم بمئات السنين ، الا أنها تنتمي لنفس العقيدة ونفس الدين، الا وهو الدين الاسلامي، الذي دعي اليه آدم و نوح و ابراهيم و اسماعيل و اسحاق و اسرائيل و لوط و موسى و عيسى، فالمسلم هو كل من يسلم نفسه لله اسلاما.

تنتمي السيدة هاجر الى العنصر المصري القبطي، كانت السيدة هاجر جارية في مصر إبان عهد الهيكسوس، قبل أن يتزوجها ابراهيم عليه السلام، لتنجب له اسماعيل عليه السلام، ليكون فيما بعد أبا للعرب العدنانيين (العرب المستعربة) الذين خرج منهم أفضل الخلق وأشرفهم محمد

صلى الله عليه وسلم.
و بعد أن أمر الله خليله ابراهيم أن يصطحب هاجر و رضيعها إسماعيل من فلسطين إلى واد غير ذي زرع في الحجاز، أمر الله نبيه أن يتركهما في ذلك الواد ليقصد فلسطين راجعا، و عندما سألت هاجر زوجها و هي تملؤها الدهشة، فلم يجب ابراهيم زوجته بشيء، فسألته مجددا : آالله أمرك بهذا؟! فهز ابراهيم عليه السلام رأسه بالإيجاب، فقالت بكل ثقة: فلن يضيعنا الله إذا.
فهاجر عليها السلام وثقت بالله عز وجل ثم قامت بعد ذلك بكل ما في استطاعتها من سعي بين الصفى والمروة لإنقاذ ابنها الرضيع الذي يأن من ألم الجوع والعطش
وهنا جاء الأمر الألهي اليسير. فخرجت من بين أقدام ابنها عين ماء ومازالت هذه المياه تخرج و بشكل اعجازي من بين الصخور الصلبة في مكة الى يومنا هذا، الا وهي مياه زمزم
هاجر عليها السلام قامت بتنفيذ الشرطين اللازمين للنصر والبقاء: الايمان والعمل، وأدركت تمام الادراك قاعدة الهية: أنه من يمتثل لأمر الله فإن الله لن يضيعه أبدا، و بذلك استحقت هاجر ان تكون أما للعرب و المسلمين.

" رَّبَّنَا إِنِّي أَسْكَنتُ مِن ذُرِّيَّتِي بِوَادٍ غَيْرِ ذِي زَرْعٍ عِندَ بَيْتِكَ الْمُحَرَّمِ رَبَّنَا لِيُقِيمُوا الصَّلَاةَ فَاجْعَلْ أَفْئِدَةً مِّنَ النَّاسِ تَهْوِي إِلَيْهِمْ وَارْزُقْهُم مِّنَ الثَّمَرَاتِ لَعَلَّهُمْ يَشْكُرُونَ (37) "

– سورة إبراهيم



تصوير : يسين أمين بنونة
insta: @yacine.king



المجلة تبحث عن ....

هذه المجلة جديدة النشأة, و فريق
العمل بها لا يوجد لذى فأنا أبحث
عن أشخاص يكون عندهم حب
المعرفة و التطلع , و تكون عندهم
القدرة على الكتابة و إنشاء
القصص و ذلك من أجل
إثراء المحتوى العربي

لديك فكرة أو أي شيء

اتصل بنا على

TheYoungJournalist@protonmail.com

www.facebook.com/TYJournalist

THE YOUNG JOURNALIST

الصحفي الصغير



جوان 2018